

# LEANGEN ISHOCKEYKLUBB

## SPORTSLIG PLAN

### Hva er en sportslig plan og hvorfor skal vi ha det?

En sportslig plan fastsetter visjoner, målsetninger og virkemidler for klubbens kortsiktige og langsiktige virksomhet. Planen er et beslutningsverktøy for styret og ledelsen i klubben samt en informasjon til våre medlemmer, spillere, ledere, trenere, foreldre, funksjonærer og omgivelsen for øvrig. En sportslig plan gir klubben en mulighet til å fatte mer riktige beslutninger fordi man ser de i sammenheng med klubbens visjoner og målsetninger.

Sportslig plan er felles styringsverktøy for Leangen Ishockeyklubb og den skal etterleves.

### VISJON:

- Klubben skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idrettsklubber.
- Klubben skal gi et tilbud om trygt, rusfritt og mobbefritt barn og ungdomsmiljø.
- Klubben skal være best på å utvikle våre egne spillere både individuelt og som lagspillere til å bli komplette spillere på et høyt nivå.
- Klubben skal beholde flest mulig spillere lengst mulig.
- Klubben driver med barne- og ungdomsidrett og utvikling av spillere skal derfor gå foran sportslige resultater.

### MÅL:

#### Sportslige mål.

- Klubben skal ha lag i alle aldersbestemte klasser, og eventuelt på sikt, junior elitelag.
- Lagene i aldersbestemte klasser samt eventuelle junior elite skal være blant de beste i landet.

### VIRKEMIDLER:

#### Spillerutvikling: Rekruttering (4-9 år)

- Rekruttere barn fra Trondheim og omegn (De skolekretser vi har fått tildelt som rekrutteringsområde av STIHK og områder som ikke er innenfor rekrutteringsområdet til andre klubber).
- Kunne tilby utlån av utstyr (ikke skøyter, susp, kølle og halsbeskytter) til alle som ønsker å prøve idretten så langt lageret rekker, og på den måten senke terskelen for å begynne med ishockey.
- Sørge for at alle nykommere føler seg ivaretatt og velkomne i gruppa
- Passe på at flest mulig spillere får deltatt på aktivitetsdager i regi av klubben og naboklubbene.
- Kunne mønstre minst 30 spillere i årskullet det året de er sisteårs Micro (U8)
- Microavdelingen skal så langt det lar seg gjøre ha faste treningstidspunkt (2 ganger i uken) for å sikre forutsigbarhet for alle nykommere.

### **Bredde 7-13 år (U8-U14)**

- Danne egne lagdeler fra og med det året spilleren fyller 8 år (U9).
- Fra 8 år til og med 14 år (U8-U15) er regelen at spillerens alder er bestemmende for hvilken lagdel spilleren tilhører.

I Leangen Ishockeyklubb legger vi opp til at spillere skal ha mulighet til å hospitere opp til eldre lagdeler, eller ned til yngre lagdeler der hvor hovedtrener for lagdelen spilleren tilhører mener at dette er hensiktsmessig for spillerens utvikling.

En forutsetning for at dette systemet skal fungere er at hovedtrenerne på begge lagdelene har en dialog om hvilke spillere dette gjelder og at disse spillerne blir informert i god tid av sin egen trener. Hovedtreneren på lagdelen som spilleren tilhører bestemmer over sin egen spiller.

Hvis det oppstår konflikter knyttet til spilleres trening og kamper for et annet lag er hovedregelen at spilleren skal prioritere eget årskull. Eventuelle ønsker om annen løsning på dette må søkes til sportslig utvalg som har myndighet til å gjøre endringer på dette dersom det kan sies å allikevel være i tråd med dette verdidokumentet.

- I enkelte *spesielle* tilfeller, når helt særskilte sosiale eller sportslige årsaker kan legges til grunn, kan en spiller flyttes opp permanent til en eldre lagdel eller ned permanent til en yngre lagdel. Dette bestemmes av sportslig utvalg etter søknad fra spilleren det gjelder.

Hovedtrenerne til de to lagene som blir berørt skal konsulteres før beslutning tas.

- Lagene organiserer seg med foreldre som lagleder, materialforvalter og kasserer.
- Klubben har ansvaret for å engasjere trenere til lagdelene, og der det er forsvarlig og mulig vil foreldre bli benyttet også i disse funksjonene.
- I aldersgruppen 5-13 år (Micro-U14) gjelder prinsippet om at alle spiller omtrent like mange kamper i sesongen.
- I alderen 5-12 år (Micro-U13) gjelder prinsippet om at alle spillere får omtrent like mye spilletid i kamper, dvs. rullering av alle rekkene.
- I 13 års klassen (U14) og oppover (U15 & U16) har treneren i enkeltkamper rett til å benytte enkelte spillere mer enn andre i f.eks. overtall og undertall og i situasjoner som krever dette for å vinne jevne kamper, men også her skal det ligge et overordnet prinsipp om at alle på laget skal få spilletid, og at man tilstreber at i løpet av enkelt cup/ igjennom en seriesesong der laget deltar skal alle få ca like mye spilletid.
- Alle lag skal delta i det lokale seriesystemet.
- Fra og med 11 år (U11 etter jul) kan lagene delta i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen.
- For å kunne mønstre lag til spill på full bane kan hospitering fra yngre lagenhet benyttes for å få passende antall spillere om man ikke har nok rettårige.
- Ønsker en lagdel å ha med spillere fra andre klubber til cuper og turneringer skal dette søkes om, og goodkjennes av Sportslig Utvalg.

### **Forberedende elite U15**

#### **U15:**

- Fra og med U15 gjelder fortsatt hovedprinsippet om at spilleren tilhører sin lagdel. Ettersom det i denne aldersgruppen ofte er store forskjeller i individuell utvikling er det viktig at spillere som ligger langt fremme i sin utvikling blir ivaretatt på en slik måte at de får tilstrekkelige utfordringer ved å spille og trene opp på lagdeler over. Det pålegges derfor trenere for disse aldersgruppene et spesielt ansvar for å påse at det sportslige opplegget for disse spillerne blir så bra at det gir mulighet for optimal utvikling. Sportslig utvalg kan i helt spesielle tilfelle flytte en U14 eller U15 spiller permanent opp på en høyere lagenhet.

- I aldersgruppen U15 bør man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp. Hospitering fra yngre lagenhet bør benyttes for å oppnå dette.

- I NM kvalifisering og sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht. forbundets regler) han skal ha med i NM kamper. Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før turneringen starter.
- Deltakelse i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen.
- Deltagelse i det norske seriespillet på det høyeste nivået.
- Deltakelse i NM
- Spillerne som blit tatt ut til spill på kretslag oppfordres til å takke ja
- Sportslig forhandler fram samarbeidsavtaler med U16-laget til Nidaros Hockey

### **Hospitering**

For samtlige lagdeler i alle trinn i klubben gjelder følgende kjøreregler:

- Eldre lagdel som ønsker å ha med spillere fra yngre lagdel til kamp/trening skal forespørre dette til trener på yngre lagdel.
    - Forespørsel kan være med navngitt spiller(e).
    - Trener på yngre lagdel kan godkjenne og forplikter seg til å informere egen spiller om hvor og når aktuelle spiller(e) skal møte.
    - Trener på yngre lagdel kan, hvis det er forhold som tilsier det, bestemme at en spiller i sin tropp ikke er aktuell. Dette kan være forhold som skade, sykdom, ikke møtt til trening eget lag, disiplinærsaker, overbelastning o.l.
- Dette må respekteres av trener på eldre lag. Dette vil være viktig for at klubbens Sportslig Plan skal utøves i praksis.
- Trener på yngre lag skal foreslå spillere til hospitering opp og ned.
  - Forespørsel direkte til spiller fra eldre lag skal ikke forekomme.
  - Det er trenerne som er ansvarlige for dialog og avklaringer.

### **Fullle treningsgrupper:**

Leangen Ishockeyklubb ønsker å kunne tilby mest mulig istid til alle treningsvillige spillere.

Vi har derfor som mål at det alltid skal være ca 20 spillere på isen når Leangen har trening.

Det er derfor ønskelig at alle trenere inviterer med spillere fra yngre årskull til å hospitere opp hos dem når de har frafall fra egne spillere pga sykdom, skader o.l.

For å få til dette må alle spillere fra U11 og oppover alltid varsle til trener/lagleder så tidlig som mulig dersom de ikke kommer på trening.

### **Spillerne:**

- Mobbing tolereres overhode ikke og kan bli slått hardt ned på i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans eksklusjon fra klubben
- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat
- Talent er viktig, men hard og riktig trening/restitusjon er nødvendig for den videre utvikling
- Vær presis til trening og kamp, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Vær ydmyk. Da kommer du lenger.
- Vis fair-play
- Ha kontroll over eget temperament
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte

- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet
  - Ha respekt for laguttak og spillerbytter
  - Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere
- Treneren bestemmer i samarbeid med sportslig ledelse eventuelle disiplinærstraffer av spillere som ikke overholder de til enhver tid gjeldende regler for holdninger på og utenfor isen.

### **Barmarkstrening:**

Klubben oppfordrer alle lagdeler fra U11 og oppover til å kjøre barmarkstreninger utenfor sesongen.

### **Tren/Spis/Hvil:**

Nøkkelen til fremgang kan enkelt beskrives ved å trekke frem 3 nøkkelfaktorer som må være oppfylt samtidig. Trene, spise og hvile. Mat er like viktig for å oppnå fremgang. Pass på å spise riktig og sunn mat. Mest mulig fersk mat, kjøtt, grønnsaker og frukt.

**Treneren:** Trenere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Deres kompetanse og holdninger er derfor avgjørende for at klubben skal oppnå sine mål.

Trenere skal gjennom sin opptreden stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere og foreldre. Treneren skal legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettleiding og læring

Treneren skal på og utenfor banen respektere klubbens lover og regler herunder dette dokument.

Treneren skal etterleve alle lover og regler samt pålegg gitt av NIHF.

Mange av trenerne i klubben har selv vært aktive ishockeyspillere og klubben skal gi disse en så god opplæring som mulig. Klubbens målsetting er at samtlige trenere skal gjennomgå NIHF trinnvise trenerutdanning. Utover dette skal klubben tilby kompetanseutvikling for sine ledere internt og eksternt gjennom lagledermøter, trenerforum, deltagelse på kurs i regi av NIHF samt studieturer. Hovedtrenere plikter å delta på klubbens lagleder/trener-møter samt for U15 å delta på møter med Sportslig utvalg/ledelse igjennom sesongen.

Treneren for de respektive lag skal før hver sesong presentere sitt eget lags sportslige plan for sesongen til sportslig utvalg i klubben som godkjenner planen.

Trenere som ikke fungerer, og som skaper uro i lagdelen kan bli avsatt av styret i samarbeid med sportslig utvalg.

Alle

**Foreldre:** Som forelder så inngår du i lagets foreldregruppe som er ansvarlig for at laget får de beste forutsetninger for å gjennomføre de planlagte aktivitetene. Hvert lag må som minimum ha: en lagleder, en materialforvalter og en kasserer. Disse skal velges på et foreldremøte før sesongstart og senest innen 1. september. Der det er ønskelig kan en person inneha flere av disse funksjonene. Sportslig utvalg og styremedlemmer i klubben har rett til å delta på alle foreldremøter.

Foreldre i Leangen Ishockeyklubb plikter for øvrig å:

- Respekter klubbens beslutninger og retningslinjer.
- Respekter trenerens laguttak og bruk av spillere (så fram det er innenfor klubbens retningslinjer i dette dokumentet)
- Dommeren prøver alltid å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Foreldre/foresatte skal ikke oppholde seg i garderoben (unntak for knyting av skøyter for de aller yngste (5-9 år)
- Delta på dugnader, betale treningsavgifter, kontingenter og egenandeler innen fastsatte frister

Gjør ditt for at ishockey blir morsomt for ditt barn. Ikke lev opp til skrekkbildet av en forelder som tar barnets idrett så blodig alvorlig at man kjefter på dommere, spillere og trenere.

Om foreldre skulle være misfornøyde/uenige med noe i lagdelen er det alltid ønskelig at man først prøver å løse problemet på lavest mulig nivå.

Laglederen vil i utgangspunktet være den naturlige person å henvende seg til med det man måtte ha på hjertet.

Først hvis problemet viser seg å ikke kunne løses innad i lagdelen skal styret/sportslig utvalg kobles inn.

Vi oppfordrer alle til å ta opp problemene med de det gjelder på et tidlig tidspunkt så man unngår at de vokser seg store og uhåndterlige. Misfornøyde ytringer og negativt småprat i korridorene bør unngås da det sjelden fører noe godt med seg.

#### **Laglederen:**

Lagleder velges av foreldrene på foreldremøte etter samtale med Sportslig etter hver sesong og senest innen 30. mai.

Lagledere plikter å innkalle til dette foreldremøtet og foreldrene på laget er ansvarlig for at det velges et nytt lagstyre (lagleder, kasserer, materialforvalter) som skal rapporteres inn til klubbens administrasjon. Laglederen skal i hovedsak jobbe rundt laget slik at alt det som skjer utenfor isen blir ivarettatt på en profesjonell måte. Et godt samarbeid mellom lagleder og trener er helt avgjørende for at lagdelen skal fungere optimalt i alle sammenhenger. Lagledere skal lojalt følge opp sportslige avgjørelser tatt av treneren og skal ikke forsøke å påvirke/endre trenerens avgjørelser på noen som helst måte. Laglederen er også en tillitsperson både for spillere og foreldre og det er helt avgjørende at han/hun alltid har spillerne og lagets beste i fokus

Lagledere som ikke fungerer, og som skaper uro i lagdelen kan bli avsatt av Sportslig Utvalg, og foreldregruppen må da velge en ny lagleder.

Lagleder plikter å delta på klubbens lagleder/trenermøter og å sette seg inn i klubbens instruks for lagledere (se eget dokument).

Under trening skal alltid lagleder befinne seg i boksen for å kunne hjelpe trenere og spillere.

Om lagleder er forhindret fra å komme skal han/hun sørge for at en erstatter i foreldregruppa tar denne jobben.

**Overganger:** Klubben ønsker ikke å rekruttere aktive spillere fra andre klubber i nærområdet. Det må være spilleren selv som etter eget ønske tar kontakt med klubben. Ingen aktive spillere fra andre klubber kan trene med klubben uten at klubben som spilleren har lisens for har godkjent dette. Klubben forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende overgangsbestemmelsene til NIF og NIHF.

## Organisasjon

### **Administrativt/Styret:**

Styret er klubbens øverste beslutningsorgan.

Styret bør bestå av leder, nestleder, sekretær, kasserer, 2 styremedlemmer og 2 varamedlemmer

Styret er ansvarlig for beslutninger gjort i klubben. Styret setter sammen et sportslig utvalg bestående av 1 person fra hver lagdel (Rekruttering, Bredde og forb.Elite). Lederen for utvalget har møterett/plikt i styret, men ikke stemmerett og velges av sportslig utvalg.

### **Sportslig utvalg:**

Sportslig utvalg skal som tidligere nevnt bestå av 1-3 personer og både Rekruttering, Bredde og Forb.Elite bør være representert her.

Sportslig utvalg er ansvarlig for all sportslig aktivitet i klubben og har også ansvar for å innstille trenere og hjelpetrenerer til de ulike lagene i klubben.

Sportslig utvalg har også ansvaret for å fordele istid.

### **Dommerkontakt:**

Klubben har som mål å rekruttere klubbdommere fra egne rekker. Alle spillere vil hvert år fra og med ungdomstrinnet få et tilbud om å delta på dommerkurs i regi av Norges Ishockeyforbund. Klubben har egen dommeransvarlig som organiserer dette arbeidet. Spillere som ønsker å utdanne seg til dommere kan ta kontakt med dommeransvarlig i klubben.

**Økonomi:** Klubben har som mål å drive sin virksomhet på en profesjonell og forretningsmessig måte. For å få dette til har styret bestemt at klubbens leder skal ha et styrehonorar. I tillegg til en viss offentlig støtte og sponsorer så er det medlemsinntektene som er avgjørende for at klubben skal klare sine økonomiske forpliktelser. Det er derfor helt avgjørende at alle betaler sin kontingent og treningsavgift ved forfall.

**Medlemskap:** Alle spillere plikter å være betalende medlem av klubben: En spiller er ikke spilleberettiget før medlemskontingent og spillerlisens er betalt.

### **Treningsavgift:**

Treningsavgift for hele sesongen faktureres med to fakturaer ved sesongstart i august. Én med forfall i oktober (50 %) og den andre med forfall i februar (50 %). Spillere som velger å slutte med hockey eller begynne i annen klubb før nyttår får ikke refundert innbetalt treningsavgift. Treningsavgift for barmarks-treninger som organiseres av klubben faktureres separat og ved oppstart i april. Ingen spillere kan trene eller spille kamper for klubben før treningsavgiften er betalt. Hver lagdel får 3 stk. fritak for treningsavgift og lagdelen bestemmer selv hvem som skal få benytte disse fritakene. (Micro/Mini har egne bestemmelser her)

Alle andre fritak for treningsavgift skal godkjennes av styret før sesongstart. Styret fastsetter treningsavgiften for hver sesong før sesongstart.

### **Kommunikasjon:**

Det meste av kommunikasjonen mellom klubben, lagledere, trenere og spillere foregår via E-post og klubbens hjemmesider. Det er derfor viktig at klubben til enhver tid har riktig E-post adresser til alle medlemmene.

**Årsmøtet:** Klubben avholder årsmøte hvert år innen utgangen av mars måned. Alle medlemmer som er over 15 år som har vært medlem i minst 1 måneder og som ikke skylder kontingent har stemmerett på årsmøtet. Bare personlig fremmøte gir stemmerett, ikke fullmakter.

**Styret:** Styret velges på årsmøtet i klubben og har ansvaret for klubbens totale virksomhet. Styret skal fastsette retningslinjer og handlingsplaner som er tilpasset virksomhetens visjon og mål. Forslag til endringer som berører klubbens virksomhet skal behandles i styret og på årsmøtet.

**Logo:** Alle rettigheter knyttet til bruk av Leangen Ishockeyklubb sine logoer eies av klubben. Alle som ønsker å benytte klubbens logoer må søke styret om tillatelse til dette.

### **Helse/Doping:**

Klubben aksepterer ikke bruk av tobakk, alkohol eller narkotika i blant spillere i vår forening. Bruk av dopingmidler er ikke tillat, og klubben står 100 % bak idrettsforbundets antidoping holdning. Det forventes at alle ledere i klubben står bak den samme holdningen. Klubben er tilknyttet Norges Idrettsforbund og er underlagt NIFs lov. Ifølge kapittel 12 i NIFs lov er det forbudt å rettsstridig bruke midler og metoder som fremgår av WADAs internasjonale dopingliste og av den nasjonale dopinglisten.

Den internasjonale dopinglisten oppdateres normalt en gang pr. år og er gyldig fra 1. januar hvert år. Den beskriver hvilke stoffer og metoder som er forbudt å bruke både i og utenfor konkurranse. Kravene i den nasjonale dopinglisten er identiske med den internasjonale dopinglisten, men gir i tillegg en oversikt over norske legemidler som er forbudt å bruke i og utenfor konkurranse. Den nasjonale dopinglisten oppdateres jevnlig gjennom hele året ettersom nye legemidler godkjennes for salg i Norge.

### **Utøvers ansvar**

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert legemiddel kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten legemiddelet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av legemidler i utlandet. Utøver kan utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.

***Spillere som av ulike medisinske årsaker (astma, allergi eller andre kroniske sykdommer) må benytte seg av legemidler som står på dopinglisten må gi klubben beskjed om dette samt frembringe dokumentasjon fra lege på sykdom samt foreskrevet legemiddel.***

Husk at dopingkontroller skjer uanmeldt og at straffen for å bli tatt er 2 års utestengelse fra all konkurranseidrett.>

### **Politiattest:**

Alle med verv i Leangen Ishockeyklubb skal ha gyldig politiattest som skal forevises klubbens oppnevnte ansvarlige på dette punktet.